

1月 給食献立表

2025年

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質	
4	土	さつま汁 海老しゅうまい ピーチゼリー	牛 乳 チョイスビスケット	鶏もも・絹ごし豆腐・油揚げ・麦みそ しゅうまい・普通牛乳	さといも・じゃがいも・オリーブ油 ビスケット	大根・にんじん・西洋かぼちゃ・ごぼう こねぎ・すりおろしピーチゼリー	404kcal 17.3g	
6	月	豚肉と干大根の煮物 野菜男爵コロッケ バナナ	粉 乳 棒チーズ 源氏パイ	豚もも・厚揚げ・蒸しかまぼこ 脱脂粉乳・プロセスチーズ	車糖・オリーブ油・コロッケ・なたね油 源氏パイ	切干だいこん・にんじん・さやいんげん ごぼう・れんこん・バナナ	484kcal 21.9g	
7	火	七草粥 鶏の唐揚げ ホウレン草のおひたし パイナップル	粉 乳 ★ピザパン	鶏もも・さつま揚げ・油揚げ 脱脂粉乳・普通牛乳・鶏卵・ベーコン エダムチーズ	かたくり粉・なたね油・ごま・車糖 ホットケーキミックス・有塩バター オリーブ油	セリ・大根・にんじん・かぶ・ほうれんそう パインアップル缶詰・青ピーマン・たまねぎ	474kcal 25.7g	
8	水	ローストチキン ポテトサラダ 野菜スープ みかん缶	粉 乳 ☆たこ焼き	鶏もも・鶏卵・ロースハム・脱脂粉乳 あおのり・かつお節	なたね油・じゃがいも・マヨネーズ たこ焼き	きゅうり・にんじん・プロッコリー・たまねぎ こまつな・みかん缶詰	426kcal 22.4g	
9	木	魚の香味焼き ちりめん酢の物 じゃが芋の味噌汁 りんごゼリー	粉 乳 ★チーズ蒸しパン	鶏卵・わかめ・しらす干し・麦みそ 煮干し・脱脂粉乳・プロセスチーズ 普通牛乳	白身魚・車糖・ごま油・じゃがいも ホットケーキミックス・オリーブ油	こねぎ・キャベツ・にんじん・大根・きゅうり すりおろしりんごゼリー	422kcal 26.1g	
10	金	クリームシチュー メンチカツ バナナ	★ぜんざい アンパンマン煎餅	鶏もも・あづき	じゃがいも・オリーブ油・なたね油 車糖・甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん・ほんしめじ プロッコリー・スイートコーン缶詰 日本かぼちゃ・グリンピース・バナナ	433kcal 13.9g	
11	土	冬野菜ラーメン ギョウザ ピーチゼリー	牛 乳 カスタードワッフル	焼き豚・蒸しかまぼこ・普通牛乳	中華めん・オリーブ油・白湯・餃子 なたね油・ワッフル	りょくとうもやし・にんじん・はくさい チングンサイ・たまねぎ・こねぎ スイートコーン缶詰・すりおろしピーチゼリー	473kcal 18.6g	
14	火	豚肉入り野菜スープ クリームコロッケ バナナ	粉 乳 ★マヨコントースト	豚もも・脱脂粉乳・ベーコン エダムチーズ	じゃがいも・コロッケ・なたね油 食パン・オリーブ油・マヨネーズ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・バナナ スイートコーン	479kcal 19.8g	
15	水	鶏肉の照り焼き もやしの味噌汁 えのきの味噌汁 みかん缶	麦 茶 元気ヨーグルト 星たべよ煎餅	鶏もも・焼き竹輪・麦みそ	車糖・オリーブ油・ごま 元気ヨーグルト・甘辛せんべい	りょくとうもやし・にんじん・えのきたけ こねぎ・みかん缶詰	382kcal 17.2g	
16	木	白身魚のパン粉焼き リヨネーズポテト ワカメスープ りんごゼリー	粉 乳 ★スイートポテト	ベーコン・わかめ・脱脂粉乳・鶏卵 普通牛乳	マヨネーズ・パン粉・白身魚 じゃがいも・有塩バター・さつまいも 車糖	たまねぎ・こねぎ・にんじん すりおろしりんごゼリー	408kcal 21.7g	
17	金	ビーフカレー 温野菜 ヤクルト	粉 乳 ★ホットケーキ	牛ばら・蒸しかまぼこ・脱脂粉乳 鶏卵・普通牛乳・ホイップ・クリーム	じゃがいも・ヤクルト・ホットケーキミックス メープルシロップ・ミルクチョコレート 有塩バター	にんじん・たまねぎ・グリンピース・福神漬 キャベツ・きゅうり・スイートコーン缶詰 プロッコリー	489kcal 17.3g	
18	土	けんちん汁 いわしあげ ピーチゼリー	牛 乳 ソフトドーナツ	鶏もも・絹ごし豆腐・さつま揚げ 普通牛乳	さといも・じゃがいも・ドーナツ	大根・にんじん・こねぎ・ごぼう 日本かぼちゃ・すりおろしピーチゼリー	404kcal 18.3g	
20	月	麻婆豆腐 春巻き バナナ	粉 乳 ★ラスクパン	豚ひき肉・絹ごし豆腐・蒸しかまぼこ 麦みそ・脱脂粉乳	車糖・かたくり粉・春巻・なたね油 食パン・グラニュー糖・マーガリン	にんじん・たまねぎ・たけのこ・生しいたけ こねぎ・バナナ	498kcal 22.9g	
21	火	チーズハンバーグ アスパラスパソティー きのこスープ りんごゼリー	粉 乳 ピッキンプリン ミニサラダ煎餅	ひま・つくし クッキング フルーツサンド	牛ひき肉・豚ひき肉・プロセスチーズ 木綿豆腐・鶏卵・ベーコン・煮干し 脱脂粉乳	パン粉・車糖・マヨニ・スパゲッティ オリーブ油・カスタード・ドーピング 甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・キャベツ アスパラガス・生しいたけ・ほんしめじ えのきたけ・こねぎ・すりおろしりんごゼリー	452kcal 26.4g
22	水	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ あおさと人参の味噌汁 パイナップル	粉 乳 ★苺ジャムマフィン	豚ばら・鶏卵・ロースハム・あおさ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳・ヨーグルト	マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ ホットケーキミックス・有塩バター・車糖 いちごジャム	きゅうり・にんじん・プロッコリー パインアップル缶詰	497kcal 21.7g	
23	木	春雨と豚肉の炒め物 豆腐の清汁 みかん缶	粉 乳 ★かぼちゃマドレーヌ	豚ばら・絹ごし豆腐・煮干し 脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳	緑豆はるさめ・ごま・車糖・オリーブ油 ホットケーキミックス・有塩バター	にんじん・キャベツ・青ピーマン チングンサイ・たまねぎ・生しいたけ こねぎ・みかん缶詰・日本かぼちゃ	450kcal 17.0g	
24	金	お子様ランチ 海老フライ チキンナゲット スパサラダ ベーコンスープ ウインナー 杏仁豆腐＆フルーツ	麦 茶 ロールケーキ		ウインナー・ブラックタイガー・鶏卵 ロースハム・ベーコン	ふりかけ・薄力粉・パン粉・なたね油 チキンナゲット・マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ・ゼリー・ロールケーキ	きゅうり・にんじん・たまねぎ パインアップル缶詰・いちご	407kcal 18.5g
25	土	煮込うどん(みそ) しゅうまい ピーチゼリー	牛 乳 ぼたぼた焼き	豚もも・蒸しかまぼこ・麦みそ しゅうまい・普通牛乳	うどん・オリーブ油・甘辛せんべい	にんじん・大根・こまつな・生しいたけ こねぎ・すりおろしピーチゼリー	402kcal 19.0g	
27	月	すき焼き風煮 かぼちゃ男爵コロッケ バナナ	粉 乳 ★ココアケーキ	牛もも・絹ごし豆腐・脱脂粉乳・鶏卵 普通牛乳	うどん・車糖・コロッケ・なたね油 ホットケーキミックス・有塩バター	はくさい・にんじん・えのきたけ チングンサイ・こねぎ・バナナ	493kcal 19.5g	
28	火	酢豚 白菜と人参の清汁 パイナップル	粉 乳 ★肉万十	豚かたロース・煮干し・脱脂粉乳 豚ひき肉・全粉乳	かたくり粉・なたね油・車糖 じゃがいも・ホットケーキミックス・水 オリーブ油	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・はくさい こねぎ・パインアップル缶詰	404kcal 20.5g	
29	水	ひじき入りつくね 春雨サラダ 大根と人参のみそ汁 りんごゼリー	粉 乳 UFOパン	鶏ひき肉・ほしひじき・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳	かたくり粉・車糖・水・普通はるさめ マヨネーズ・ロールパン	にんじん・たまねぎ・きゅうり・大根・こねぎ すりおろしりんごゼリー	411kcal 20.2g	
30	木	ハヤシライス 野菜たっぷり温野菜 ヤクルト	粉 乳 ★ソーセージピザ		豚もも・脱脂粉乳・ウインナー エダムチーズ	じゃがいも・オリーブ油・ヤクルト ピザクラスト	たまねぎ・にんじん・ほんしめじ グリンピース・キャベツ・きゅうり スイートコーン缶詰・プロッコリー・トマト 青ピーマン	432kcal 20.7g
31	金	鯛の照り焼き 紅白なます 南瓜のみそ汁 みかん缶	粉 乳 ★豆腐ドーナツ	ぶり・油揚げ・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・木綿豆腐・鶏卵 普通牛乳	車糖・ごま・ホットケーキミックス グラニュー糖・なたね油	大根・にんじん・きゅうり・西洋かぼちゃ こねぎ・みかん缶詰	417kcal 24.9g	

(※このマークの日はご飯はいりません。)

★は手作りおやつです。

